



# の学校給食献立予定表



今月使用予定の地場産(遠賀町周辺)食材  
米・人参・キャベツ・白ねぎ・小松菜・大根・かぶ・パプリカ・ブロッコリー

中学校用

遠賀町食育交流・防災センター

| 米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。 |   |   |    |                                     |                            |                 |                   |  |  |                           | エネルギー | ひとくちメモ  |
|---|---|---|----|-------------------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|--|--|---------------------------|-------|---|
| 日   | 曜 | 献立名   |    |                                     | 主な材料と体内での働き                |                 |                   |  |  |                           | kcal  |   |
|   |   | 主食  | 牛乳 | おかず                                 | からだをつくるもの                  | からだのちょうしをとのえるもの | ねつやちからをつくるもの      |  |  |                           |       |   |
| 1   | 月 | <div><div>弁 当 の 日</div></div> |    |                                     |                            |                 |                   |  |  |                           |       | 弁当の日<br>12月1日は「弁当の日」です。<br>弁当をつくる活動を通して子どもたちが食の大切さを知り、感謝の気持ちを持つために遠賀町内小中学校で行われている取組です。<br>ぜひ、子どもたちと一緒に取り組んでいたいただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。  |
| 2   | 火 | しそごはん<br>(少なめ)  | ●  | ちゃんぽんうどん<br>ひじきのサラダ                 | ぶた肉 いか えび<br>てんぷら ハム       | 牛乳<br>ひじき       | 人参<br>パプリカ        | 赤しそ 玉ねぎ キャベツ<br>もやし きくらげ にんにく<br>しょうが きゅうり コーン | 米 うどん                                      | 油<br>マヨネーズ                | 700   | <div></div> <b>郷土料理 大分県</b><br>9日は大分県の郷土料理献立です。<br>別府市にあるレストランが発祥だとされている「とり天」や、生産量全国1位であるかぼすにちなんだ「かぼすあえ」を取り入れています。<br>給食センターで丁寧に衣つけたとり天や、かぼすのさわやかな香りとまろやかな酸味を感じられるかぼすあえを楽しんでください。 <div><b>冬至</b><br/>22日は冬至です。冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。<br/>冬至には1年を健康に過ごせるよう、栄養豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。<br/>19日は、少し早いですが冬至献立として「さばのゆずしょうゆ焼き」や「かぼちゃのみそ汁」が登場します！味わっていただきますよう。</div> |
| 3   | 水 | ごはん   | ●  | 回鍋肉<br>中華風卵スープ                      | ぶた肉 みそ 赤みそ<br>ベーコン 卵       | 牛乳              | 人参 ビーマン<br>チンゲンサイ | キャベツ 玉ねぎ にんにく<br>白菜 きくらげ                       | 米 さとう てんぷん                                 | 油<br>ごま油                  | 702   |   |
| 4   | 木 | 麦ごはん  | ●  | さばの塩焼き<br>すき昆布の炒め煮<br>白菜のみそ汁        | さば<br>てんぷら<br>豆腐 油揚げ みそ    | 牛乳<br>すき昆布      | 人参 いんげん<br>ねぎ     | 玉ねぎ 白菜   | 米 麦<br>さとう                                 | 油                         | 766   |   |
| 5   | 金 | ごはん   | ●  | 鶏肉と野菜のうま煮<br>ごま酢あえ                  | とり肉 てんぷら<br>厚揚げ            | 牛乳              | 人参 いんげん<br>小松菜    | 玉ねぎ こんにやく<br>キャベツ もやし                          | 米 じゃがいも<br>さとう                             | 油<br>ごま                   | 719   |   |
| 8   | 月 | 背割りコッペパン  | ●  | ドライカレー(パンにはさみます)<br>ミネストローネ         | ぶた肉 大豆<br>ベーコン ひよこ豆        | 牛乳              | 人参<br>パセリ トマト     | 玉ねぎ レーズン<br>キャベツ にんにく                          | コッペパン 小麦粉<br>マカロニ                          | 油                         | 709   |   |
| 郷土料理 大分県  |   |   |    |                                     |                            |                 |                   |  |  |                           |       |   |
| 9   | 火 | 麦ごはん  | ●  | とり天<br>かぼすあえ<br>根菜汁                 | とり肉<br>ちくわ                 | 牛乳<br>わかめ       | 人参<br>ねぎ          | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり かぼす<br>ごぼう れんこん 玉ねぎ     | 米 麦 小麦粉<br>さとう<br>てんぷん                     | 油                         | 780   |   |
| 10  | 水 | ごはん   | ●  | 厚焼き卵<br>ブロッコリーとかまぼこのマヨ和え<br>大根のみそ汁  | 卵<br>かまぼこ かつおぶし<br>豆腐 みそ   | 牛乳              | ブロッコリー<br>人参 ねぎ   | キャベツ コーン<br>大根 白菜                              | 米<br>さとう                                   | マヨネーズ                     | 734   |   |
| 11  | 木 | ごはん   | ●  | 豚じゃがキムチ<br>のり和え                     | ぶた肉                        | 牛乳<br>のり        | 人参 なら<br>小松菜      | こんにやく 玉ねぎ 白菜キムチ<br>キャベツ もやし                    | 米 じゃがいも<br>さとう                             | 油                         | 705   |   |
| 12  | 金 | ごはん   | ●  | あじの香味焼き<br>三色和え<br>さつま汁             | あじ<br>とり肉 豆腐 みそ            | 牛乳              | 人参<br>ねぎ          | しょうが にんにく<br>キャベツ もやし<br>こんにやく 白菜 ごぼう 大根       | 米 さとう<br>さつまいも                             | ごま油                       | 722   |   |
| 15  | 月 | ミルクパン   | ●  | スパゲティミートソース<br>ハニーマスタードサラダ          | ぶた肉<br>ハム                  | 牛乳              | 人参<br>パプリカ        | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム<br>きゅうり キャベツ                  | ミルクパン<br>スパゲティ はちみつ                        | 油                         | 715   |   |
| 16  | 火 | ごはん   | ●  | あおさ入りホキフライ<br>わかめときゅうりの酢の物<br>水炊き風汁 | ホキ<br>とり肉 豆腐               | 牛乳 あおさ<br>わかめ   | 人参<br>春菊          | きゅうり キャベツ<br>白菜 えのき 白ねぎ                        | 米 小麦粉<br>さとう<br>マロニー                       | 油<br>ごま                   | 701   |   |
| 17  | 水 | ごはん   | ●  | ジャージャン豆腐<br>ワントンスープ<br>焼きぎょうざ(1個)   | ぶた肉 厚揚げ<br>赤みそ とり肉<br>ぎょうざ | 牛乳              | 人参<br>なら          | キャベツ しょうが<br>玉ねぎ えのき しいたけ                      | 米 さとう てんぷん<br>ワントン                         | 油<br>ごま油                  | 722   |   |
| 18  | 木 | 麦ごはん  | ●  | 豚どんぶり<br>根菜とナッツのサラダ                 | ぶた肉 かまぼこ<br>ハム             | 牛乳              | 人参 ねぎ             | 玉ねぎ しいたけ ごぼう<br>こんにやく れんこん きゅうり                | 米 麦 てんぷん<br>さとう                            | 油 ビーナッツ<br>アーモンド<br>マヨネーズ | 744   |   |
| 冬至献立  |   |   |    |                                     |                            |                 |                   |  |  |                           |       |   |
| 19  | 金 | ごはん   | ●  | さばのゆずしょうゆ焼き<br>寒天の酢の物<br>かぼちゃのみそ汁   | さば<br>ちくわ<br>油揚げ 豆腐 みそ     | 牛乳<br>寒天 わかめ    | 人参<br>かぼちゃ ねぎ     | ゆず きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ                            | 米 さとう                                      | ごま油                       | 720   |   |
| 22  | 月 | コッペパン   | ●  | 冬野菜のシチュー<br>チップスサラダ<br>セレクトデザート     | とり肉<br>ハム                  | 牛乳<br>チーズ       | 人参<br>ブロッコリー      | 玉ねぎ れんこん かぶ 白菜<br>キャベツ きゅうり                    | コッペパン 小麦粉 さとう<br>じゃがいも ポテトチップス<br>セレクトデザート | バター<br>マヨネーズ<br>油         | 674   |   |



郷土料理 大分県

9日は大分県の郷土料理献立です。  
別府市にあるレストランが発祥だとされている「とり天」や、生産量全国1位であるかぼすにちなんで「かぼすあえ」を取り入れています。  
給食センターで丁寧に衣つけたとり天や、かぼすのさわやかな香りとまろやかな酸味を感じられるかぼすあえを楽しんでください。



冬至

22日は冬至です。冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。  
冬至には1年を健康に過ごせるよう、栄養豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。  
19日は、少し早いですが冬至献立として「さばのゆずしょうゆ焼き」や「かぼちゃのみそ汁」が登場します！味わっていただきます。

+セレクトデザートのエネルギー

## 給食だより12月

### 12月22日はセレクト給食です！みなさんは何をえらびましたか？

12月22(月)は2学期最後の給食です。事前に3種類のデザートから1つ選んで食べることができ、セレクト給食を行います。保護者の皆様も子どもたちが何を選んだのか、ぜひ聞いてみてください！



【サンタさんのチョコケーキ】  
エネルギー：55kcal  
アレルギー：卵 乳 小麦 大豆



【サンタさんのいちごケーキ】  
エネルギー：53kcal  
アレルギー：卵 乳 小麦 大豆



【クリスマスいちごゼリー】  
エネルギー：35kcal  
アレルギー：なし

## 意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかりと食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいを

